

ספריית החיזוק של יוסף

טיפים להפסקת עישון

1. הפסק לעשן בבת-אחת. לטווח הארוך, זוהי הדרך הקלה והיעילה ביותר להפסיק לעשן.
2. על תסחב אתך סיגריות.
3. חשוב על כל יום כיום אחד. אל תדאג לשנה הבאה, לחודש הבא, לשבוע הבא או אפילו למחר. התרכז על לא לעשן מהרגע שאתה מתעורר עד שאתה הולך לישון.
4. פתח לעצמך שיטה שעוזרת לך לדעת שאתה עושה לעצמך טובה בזה שאינך מעשן. אל תתקע עם הרעיון שאתה מונע מעצמך סיגריה. אתה מפסיק לעשן בגלל שאכפת לך מעצמך מספיק כדי לרצות לעשות זאת.
5. תהיה גאה שאינך מעשן.
6. תהיה ער לכך שמצבים שגרתיים יעוררו בך דחף לסיגריה. מצבים המעוררים תגובה כוללים: שתיית קפה, אלכוהול, ישיבה בבר, אירועים חברתיים עם חברים מעשנים, משחקי קלפים, סוף ארוחה. נסה לשמר את השגרה הנורמאלית שלך בזמן הפסקת העישון. אם אירוע נראה לך קשה מדי, עזוב וחזור מאוחר יותר. אל תרגיש כי עליך לוותר על כל פעילות לתמיד. כל מה שעשית כמעשן, תלמד לעשות לפחות באותה הנאה, ואולי אפילו יותר, כמעשן לשעבר.
7. הכן רשימת כל הסיבות שאתה רוצה להפסיק לעשן. שמור רשימה זאת אתך, עדיף במקום בו היית סוחב את הסיגריות שלך. כשתמצא עצמך מחפש סיגריה, הוצא את הרשימה וקרא אותה.
8. שתה הרבה מיצי פירות בשלושת הימים הראשונים. שתיית המיץ תעזור לשטוף את הניקוטין מגופך.
9. כדי למנוע עליה במשקל, אכול ירקות ופירות במקום ממתקים ועוגות. ניתן להשתמש בסלרי וגזרים כתחליף בטוח לסיגריות לטווח הקצר.
10. אם אתה מוטרד מעליה במשקל, עסוק בפעילות הגופנית אליה אתה רגיל, בצורה מתונה. אם לא עסקת בפעילות גופנית באופן קבוע התייעץ עם הרופא שלך כדי לאמץ תוכנית מעשית המתאימה לך.
11. אם תתקל במשבר (למשל פנצ'ר בגלגל, מבול, סופה חזקה, מחלה משפחתית) בזמן הפסקת העישון, זכור כי עישון אינו פתרון. העישון רק יסבך את המצב המקורי כאשר הוא יוצר משבר נוסף, חזרה להתמכרות לניקוטין.
21. חשוב על עצמך כ"ניקו-הוליק". שאכטה אחת, ואתה עלול להתמכר שוב. לא משנה כמה זמן לא עישנת, אל תחשוב שתוכל לקחת שאכטה בביטחון!
31. אל תתווכח עם עצמך על כמה אתה רוצה סיגריה. שאל את עצמך איך אתה מרגיש לגבי חזרה לרמה הישנה של צריכה. עישון הוא עניין של הכל או שום דבר.
41. חסוך את הכסף שאתה מוציא בדרך כלל על סיגריות וקנה לעצמך משהו שאתה באמת רוצה לאחר שבוע או חודש. חסוך שנה, ותוכל לכבד עצמך בחופשה.
51. תרגל נשימות עמוקות כשמתחשק לך סיגריה.
61. לך למקומות בהם בדרך כלל לא ניתן לעשן, כמו סרטים, ספריות, ואזורים ללא עישון במסעדות.
71. ספר לאלה הסובבים אותך שהפסקת לעשן.
81. זכור שיש רק שתי סיבות לקחת שאכטה לאחר שהפסקת. אתה מחליט שאתה רוצה לחזור לרמה הישנה של צריכה עד שהעישון פוגע בך ואז הורג אותך, או אתה מחליט

שאתה באמת נהנה מהגמילה ואתה רוצה שהיא תימשך לעולם. כל עוד שתי אופציות
אלה אינן מושכות אותך, לעולם אל תיקח עוד שאכטה!

Author's Disclaimers and Use Authorization

Copyright © Joel Spitzer, 2008. This book or any portion thereof may be freely distributed in either electronic or print form so long as no charge is made for it, and so long as this notice remains with any significant portion of the book when distributed.

Joel Spitzer and www.WhyQuit.com are not affiliated with any product or service, nor do they endorse any service or product. It is our belief that a person does not need to spend any money in order to break free from nicotine. It is our belief that people do not need to be hypnotized, acupunctured, lasered, patched, gummed, lozenged, take bupropion, varenicline or any vitamin or supplement, or use any other product or procedure to quit smoking.

Joel Spitzer and WhyQuit.com provide all information totally free of charge. Our work may not be used to endorse any quitting product and service. Those marketing quitting products and services do at times approach us for consent to share our materials. We allow our materials to be distributed for the benefit of individual quitters but they must be distributed totally free of charge, without solicitation or donation requests, there can be no mention of any quitting service or product on any page of our materials, any reproduction must contain our copyrights, this disclaimer must be included in full, and sharing our materials should in no way be construed as an endorsement of any product or service.

Please contact us at articles@whyquit.com if any handout or publication is found to contain product or service information, or if these materials were used to market or promote any fee based product or service. Specific complaints will result in permanent revocation of permission for the offending business to distribute our materials.

Our literature is designed to support, not replace, the relationship that exists between a reader and his/her physician. Do not rely upon any information in this quitting literature to replace individual consultations with your doctor or other qualified health care provider